

Kochen mit Martina und Moritz vom 21.03.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Bestes Sushi – cool, köstlich und ganz leicht selbst gemacht

Sushi Grundrezept	2
Sushi-Essig und Sushi-Reis	4
Gari Shoga	5
Wasabi und Sojasauce	6
Marinierte Shiitake-Pilze	7

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/sushi-134.html>

Bestes Sushi – cool, köstlich und ganz leicht selbst gemacht

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz lieben Sushi und finden: Es ist ein echtes Vergnügen, sie selbst zu machen. Etwas Übung kann nicht schaden, um die Form und die Größe des Reisröllchens hinzukriegen. Und dann braucht man natürlich einen guten Fischhändler, denn auf die Auswahl des Fischbelags kommt es an. Was noch alles dafür nötig ist, um Sushi selbst zu machen, alles über den richtigen Reis, wie man den Ingwer dafür einlegt und was man dazu stilvollerweise trinkt – all das erfahren Sie von Martina und Moritz.



Sushi Grundrezept

So bereitet man ganz einfach die klassischen Nigiri-Sushi und Ura-Maki Sushi zu.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1-2 Portionen Sushi-Reis
- 2 TL Wasabi (japanischer Meerrettich)
- 6-8 Nori Blätter (aus getrockneten Meeresalgen)
- Shisoblätter (auch grüne Perilla genannt, eine Nesselart mit besonderem Aroma, ab und zu in guten Asia-Läden oder bei Kräutergärtnern zu bekommen)
- Gari Shoga (eingelegter Ingwer, siehe Rezept)



Insgesamt ca. 600 bis 700 g rohen Fisch (absolut frisch), z. B:

- Lachs
- Tunfisch (Rücken – Maguro, Bauch – Chu-Toro, O-Toro)
- Weißer Heilbutt
- Seezunge
- Flunder
- Seebarsch
- Goldbrasse
- Kingfish
- Gelbschwanzmakrele (Seriola, Hamachi)
- Cobia
- Jakobsmuschel
- Forelle
- Lachsforelle
- Saibling
- Flussbarsch

Weiterhin:

- ½ Salatgurke
- 1 reife Avocado
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch

Zubereitung der klassischen Nigiri-Sushi:

- Dafür walnussgroße Bällchen vom Sushi-Reis in der angefeuchteten Handfläche länglich formen. Mit etwas Wasabi bestreichen, die exakt zugeschnittenen Fischscheib-

chen darauf betten. Die fertigen Sushi nebeneinander auf einer gekühlten Metall- oder Porzellanplatte, einem Lackteller oder einem Holzbrett hübsch und harmonisch anrichten.

Zubereitung Maki-Sushi:

- Sie werden mithilfe einer kleinen Bambusmatte gerollt. Zuerst ein Nori Blatt auflegen, darauf eine dünne (ca. ½ cm) Schicht Sushi-Reis betten, an einer Längsseite einen zwei Zentimeter breiten Streifen freilassen, damit die Rolle dort nachher schließt.
- Jeweils eine Füllung in die Mitte vom Reis setzen, nach Gusto: Avocadostreifen, Gurkenstreifen, Tunfisch- oder Lachsstreifen oder marinierte Shiitakepilze (siehe Rezept).
- Fest aufwickeln, sodass nichts rausfällt und eine schöne Rolle entsteht.
- Die Rolle einmal in der Mitte durchschneiden, beide Hälften aneinanderlegen und miteinander in drei Stücke schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben servieren.

Zubereitung Ura-Maki-Sushi. Das Gleiche funktioniert auch inside-out:

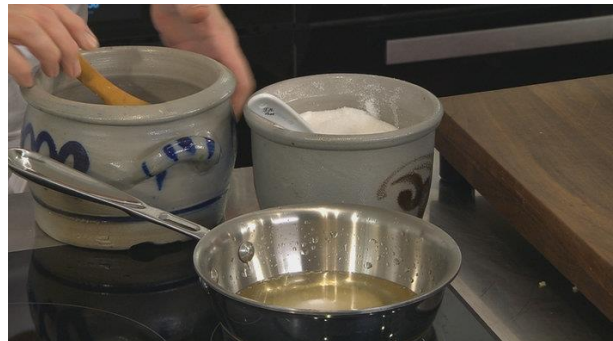
- Dafür legt man auf die eine Hälfte der Bambusmatte ein entsprechend zugeschnittenes Stück Klarsichtfolie oder Backpapier. Darauf ein halbes Nori-Blatt legen und komplett mit einer Reisschicht bedecken. Die andere Hälfte der Bambusmatte darüberlegen und das Ganze umwenden, sodass jetzt der Reis auf der Bambusmatte liegt. Wer mag, kann es auch andersherum machen und zuerst den Reis auf der Matte oder Folie verteilen, dann das Nori-Blatt darüberlegen.
- Und schließlich auf das Nori-Blatt die Füllung, die nach Gusto variiert werden kann, betten z. B. Avocado, Tunfisch, Lachs, Gurke und/oder fein geschnittene Shisoblätter oder Schnittlauch.
- Mit Wasabi bestreichen. Aufwickeln, die Bambusmatte und Folie entfernen – jetzt ist die Reisschicht außen. Wer mag, dreht die Rolle ein oder bestreut sie mit gerösteten Sesamsamen – das sieht hübsch aus und gibt einen nussigen Geschmack.

Zubereitung Sushi-Reis:

- Einen kleinkörnigen Rundkornreis nehmen, den man im Asienladen kauft. Ein guter Ersatz ist der spanische Bomba oder der italienische Rosa Marchetti. Auch in einem türkischen Fachgeschäft kann man oft geeigneten Rundkornreis finden.

Sushi-Essig und Sushi-Reis

Den Sushi-Essig kann man auch auf Vorrat zubereiten und in einer Flasche aufbewahren: zum Würzen von Reis, aber auch für Salate und Saucen.



Zutaten für 6 Personen:

- 200 ml Reissig (oder wer mag nimmt Kokosessig)
- 3 gehäufte EL feinsten Zucker
- 2-3 TL Salz

Außerdem:

- 300 g Sushi-Reis

Zubereitung:

- Reissig und Zucker in einem Topf aufkochen, Salz zufügen und rühren, bis alles aufgelöst ist.
- Den Reis im Reiskocher wie gewohnt garen. Noch heiß in eine flache Schüssel verteilen und behutsam mit 3-4 EL Sushi-Essig beträufeln und sofort mit einem Löffel vorsichtig durchmischen und zügig etwas abkühlen lassen. Dabei die Reiskörner nicht zerdrücken, sondern sehr sanft mit ihnen umgehen.
- Für Sushi am besten den Reis gerade noch lauwarm verwenden. Bis dahin stets mit einem angefeuchteten Tuch bedecken.

Gari Shoga

Der typische eingelegte Ingwer, der immer auf den Tisch gehört, wenn Sushi serviert werden. Er ist nicht nur wichtig für den Geschmack, er neutralisiert außerdem die Zunge zwischen zwei verschiedenen Sushis. Manchmal ist er rosa gefärbt, was schöner aussieht, allerdings auf den Geschmack keinen Einfluss hat. Man kann ihn auch selbst einlegen. Das ist besonders empfehlenswert, weil man in diesem Fall ohne Konservierungsstoffe auskommt.



Zutaten für 2 Gläser à 200 g:

- 300 g frische, straffe Ingwerwurzel
- 2-3 TL Salz
- 180 ml Reisessig
- 100 g Zucker

Zubereitung:

- Ingwer schälen, auf dem sehr feinen Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden (dazu einen Trüffelhobel verwenden, die Aufschnittmaschine oder einen speziellen japanischen Hobel aus dem Asialaden).
- In einer Schüssel mit Salz bestreuen, gut durchmischen und 30 bis 60 Minuten ziehen lassen. Den entstandenen Saft abgießen, kurz in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. In Schraubgläser verteilen.
- Essig und Zucker aufkochen, heiß über den Ingwer gießen. Die Gläser verschließen und abkühlen lassen.
- Im Kühlschrank aufbewahren und stets darauf achten, dass die Scheiben vom Essig-Sud bedeckt sind. So halten sie sich mindestens ein halbes Jahr.

Tipp: Daikon, der dicke, lange weiße japanische Rettich, den es auch bei uns in der Gemüseabteilung gibt, kann ebenso eingelegt werden. Dafür den Rettich schälen, in dünne Scheiben hobeln und diese aufeinander gestapelt quer in Streifen schneiden. Marinieren wie beim Ingwer – allerdings muss Daikon frisch gegessen werden.

Wasabi und Sojasauce

Die leuchtend grüne Wurzel einer Wasserpflanze, die fein gerieben eine unglaubliche Schärfe und ein tolles Aroma hergibt. Nicht nur Gewürz, sondern ebenfalls mit antibakterieller Wirkung, wie der Ingwer.



Zubereitung Wasabi:

- Weil die Wurzel sehr schnell verdirbt, stellt man daraus ein Pulver her – leider oft aus Kostengründen aus normalem Meerrettich und grün gefärbt –, welches mit wenigen Wassertropfen zu einer festen Paste angerührt wird.
- 10 Minuten quellen lassen, um Aroma zu entwickeln. Man formt einen kleinen Kegel daraus, der auf der Sushiplatte angerichtet wird.
- Die Gäste rühren sich nach Gusto davon in ihrem Schälchen mit Sojasauce an und stippen die Sushi Bissen für Bissen hinein.
- Noch eins: Immer aus dem Pulver selbst anrühren, wenn man schon keine frische Wasabiwurzel hat (manchmal im Internet zu finden); das mit Meerrettich gestreckte Pulver ist noch ein besserer Ersatz als die Paste aus der Tube.

Die Sojasauce – japanische!

Auch das ist wichtig. Die japanische Sojasauce ist im Gegensatz zur chinesischen Variante aus einer Mischung von Reis und Weizen gebraut, was sie erheblich leichter macht als die chinesische. Sie ist klarer im Duft, reiner im Geschmack, leichter, edler und weniger salzig.

Marinierte Shiitake-Pilze

Dafür braucht man große, getrocknete (keine frischen) Shiitake-Pilze. Sie werden zunächst eingeweicht und in einer Marinade sanft gekocht. Schmecken auch einfach so als Beilage zum Reis.



Zutaten für 4 Personen:

- 6-8 große getrocknete Shiitake- (oder Tongku-) Pilze
- 1 Tasse Wasser
- 4 EL Sojasauce
- 1 kleine, rote Chilischote (nach Gusto mit oder ohne Kerne)
- 1-2 TL Sesamsamen
- 1-2 TL Sesamöl
- ½ TL Zucker

Zubereitung:

- Die Pilze mit kochendem Wasser bedecken und zunächst 10 bis 15 Minuten einweichen. Sobald sie weich sind, die Stiele ausschneiden.
- Wasser, Sojasauce, Sesamöl, entkernte Chili, Sesamöl und Zucker in einer Kasserolle aufkochen.
- Die Pilze zufügen und auf kleinem Feuer 20 Minuten leise köcheln, bis sie schön dick geworden sind und schmelzend weich.
- Im Sud stehen lassen, bis man sie braucht.

Tipp: Sie schmecken köstlich in schmale Streifen geschnitten und in Maki Sushi eingerollt.